

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 17 AU 22 MAI

SÉANCE NATATION

LUNDI 17 / 05 VMA		LUNDI 17 / 05 VMA		MERCREDI 19 / 05 Allures mixtes	
Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 6h30 à 8h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p>Echauff 1200:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>600</u> en 75 Cr 25 choix Bloc à faire fois 3 fois (600) : - 2 *50 battement sans planche d=1'15" ou 1'30" - 100 Cr progressif <p>Corps de Séance 3000 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>10 *100</u> d=1'50" ou d=2' (1 VMA) (1 EF) - <u>500</u> Pull - <u>20 *50"</u> d=1' ou 1'10" (1 VMA)(1 EF) - <u>500</u> Palmes en 75 Cr 50 Dos <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>3* 100 r=20"</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 800:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>400</u> en 75 Cr 25 choix Bloc à faire fois 2 fois (400) : - 2 *50 battement sans planche d=1'15" ou 1'30" - 100 Cr progressif <p>Corps de Séance 2400 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>8 *100</u> d=2'30" ou r=30" (1 VMA) (1 EF) - <u>400</u> Pull - <u>16 *50"</u> d=1'15" ou r=20" (1 VMA)(1 EF) - <u>400</u> Palmes en 75 Cr 50 Dos <p>Récup 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>100</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras <p>TOTAL 3300</p>	<p>Echauff 700:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 choix Bloc à faire fois 2 fois (400) : - 2 *50 battement sans planche d=1'15" ou 1'30" - 100 Cr progressif <p>Corps de Séance 2200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>8 *100</u> d=1'50" ou d=2' (1 VMA) (1 EF) - <u>200</u> Pull - <u>16 *50"</u> d=1' ou 1'10" (1 VMA) (1 EF) - <u>400</u> Palmes en 75 Cr 50 Dos <p>Récup 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>100</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras <p>TOTAL 3000</p>	<p>Echauff 500:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> en 75 Cr 25 choix Bloc à faire fois 2 fois (400) : - 50 battement sans planche r=20" - 100 Cr progressif <p>Corps de Séance 1400 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>6 *100</u> d=2'30 ou r=30" (1 VMA) (1 EF) - <u>200</u> Pull - <u>12 *50"</u> d=1' ou 1'10" (1 VMA)(1 EF) <p>Récup 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>100</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras <p>TOTAL 2000</p>	<p>Echauff 1800 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>800</u> en 150 Cr 50 (Dos/Br) - <u>6*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr 5 temps - <u>8 * 50 r=15"</u> (Cr/Br/Dos/Pap) <p>Corps de Séance 2500 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>5 *100</u> Pull Plaq d=1'50" ou 2' en 50 Cr progressif - 50 EF - <u>1500</u> par 2 relais par 150 m - <u>10 * 50</u> en 15 sprint 35 EF (2 en battement d=1'20" ou 1'30") (2 en NC d=1' ou 1'15" <p>Récup 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> au choix <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>600</u> en 150 Cr 25 Dos 25 Br - <u>4*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr 5 temps - <u>2 * 50 r=15"</u> en 25 batt 25 Cr <p>Corps de Séance 1800 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>4 *100</u> Pull Plaq d=1'50" ou 2' en 50 Cr progressif - 50 EF - <u>1000</u> par 2 relais par 100 m - <u>8 * 50</u> en 15 sprint 35 EF (2 en battement d=1'20" ou 1'30") (2 en NC d=1' ou 1'15" <p>Récup 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> au choix <p>TOTAL 3200</p>

JEUDI 20 / 05 Sprint		VENDREDI 21 / 05 Allure progressive		SAMEDI 22 / 05 Tempo + vitesse + sprint	
Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 12h à 13h30		Entraînement de 7h30 à 9h 2 lignes réservées pour nageurs débutants	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
Echauff 1200 : - 12 *100 r=20" (4 en 75 Cr 25 batt) (4 en 50 éduc 50 Cr)(4 en 4N) Corps de Séance 3000: Bloc à faire fois 2 fois (2400): - 300 Pull r=30" - 6*50 d=1'15" 15 sprint 35 EF - 200 Cr - 4*50 d=1'15" en 35 EF 15 sprint - 100 4N - 2*50 d=1'15" en 15 sprint (pas de poussée au mur) 35 EF - 600 Palmes en 50 Ondul dorsale 100 Cr Recup 200 : - 200 au choix TOTAL 4400	Echauff 900 : - 9 *100 r=20" (3 en 75 Cr 25 batt) (3 en 50 éduc 50 Cr)(3 en 25 Cr 25 Dos 25 Cr 25 Br) Corps de Séance 2000: Bloc à faire fois 2 fois (1600): - 300 Pull r=30" - 4*50 d=1'15" 15 sprint 35 EF - 200 Cr - 2*50 d=1'15" en 35 EF 15 sprint - 400 en 50 Ondul dorsale 50 Cr Recup 200 : - 200 au choix TOTAL 3100	Echauff 800 : - 400 en 75 Cr 25 batt - 4 *100 4N Corps de Séance (3000): Bloc à faire 2 fois (3000) : - 300 Pull Plaq - 3*100 d=1'50' ou 2' progressif de 1 à 3 - 300 Pull - 6*50 progressif de 1 à 6 - 3 *100 battement progressif dans le 100m d=3' à 3'30" Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 4000	Echauff 600 : - 300 en 75 Cr 25 batt - 3 *100 25 Cr 25 Dos 25 Cr 25 Br Corps de Séance (1500): - 300 Pull Plaq - 3*100 d=1'50' ou 2' progressif de 1 à 3 - 300 Pull - 6*50 progressif de 1 à 6 - 3 *100 battement progressif dans le 100m d=3' à 3'30" Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 2300	Echauff 1200 : - 400 en 100 Cr 50 batt dos 50 dos - 400 en 100 Cr 50 jbs de brasse sur le dos 50 Br - 400 en 100 Cr 50 ondul 50 Pap Corps de Séance (3000): Bloc à faire 2 fois (2400) : - 600 EF relais par 2 par 100 m - 100 Vite - 400 Pull - 2*50 r=45" Vite (par 2 avec 1 50 par relayeur) - 600 Palmes en 200 4N 100 dos Recup 300 : - 300 en 75 Cr 25 dos à 2 bras TOTAL 4500	Echauff 800 : - 400 en 100 Cr 50 batt dos 50 dos - 400 en 100 Cr 50 jbs de brasse sur le dos 50 Br Corps de Séance (2000): Bloc à faire 2 fois (1600) : - 400 EF relais par 2 par 100 m - 100 Vite - 200 Pull - 2*50 r=45" Vite (par 2 avec 1 50 par relayeur) - 400 Palmes en 50 ondulation dorsale 50 Cr Recup 200 : - 300 en 75 Cr 25 dos à 2 bras TOTAL 3000

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 17 / 05 12h15 – 13h15 rdv hippodrome GROUPE FEMME TEMPO + VITESSE	MARDI 18 / 05 12h15 – 13h15 rdv hippodrome Allure progressive	JEUDI 20 / 05 19h15 – 20h45 rdv Stade Hélicas VMA
<p><u>Echauff 20' :</u> - footing prairie - 5' Travail technique</p> <p><u>Corps de Séance 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4' TEMPO • 6 fois (15" sprint / 1'45" récup) • 4' TEMPO • 6 fois (15" sprint / 1'45" récup) • 4' TEMPO <p><u>Récupération 5'</u></p>	<p><u>Echauff :</u> - 20' Footing Hippodrome</p> <p><u>Corps de Séance 31' :</u> → 10 fois 2' (avec récup progressive) soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2' r=15" • 2' r=30" • 2' r=45" • 2' r=1' • 2' r=1'15" • 2' r=1'30" • 2' r=1'45" • 2' r=2' • 2' r=2'15" • 2' • Allure progressive sur les 2' avec la première répétition la plus lente et la dernière la plus rapide <p><u>Récup 5'</u></p>	<p><u>Echauff :</u> - 30' footing - 15' travail technique + lignes droites</p> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <p>Bloc à faire 3 fois (VMA – de 16) ou 4 fois (VMA 16 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 r=1' • 300 r=100 m footing lent • 200 r=200 m footing lent • 100 r=300 m footing lent <p><u>Récup 10'</u></p>